

پژوهش‌های دینی

سال دوم، شماره چهارم، بهار ۱۳۸۵

ص ۶۳-۸۲

□ راه‌های مبارزه با نفس □

□□ حجت الاسلام و المسلمین میر آقای محمدی □□

چکیده

از آن‌جا که انسان دائم در حرکت و سیر و سلوک است و حرکت او گاهی به سوی بالا و به اصطلاح سیر صعودی و گاهی به سوی پایین و سیر نزولی است، اگر زمام امور یک انسان در دست عقل و شرع باشد، قهراً سیرش صعودی خواهد بود و اگر تابع هوا و هوس باشد یعنی زمام امرش به دست نفس و هواهای نفسانی باشد سیرش نزولی و منتهی به أسفل السافلین خواهد بود. در این مقاله سعی شده که راه‌های پیروزی بر نفس و هواهای نفسانی نشان داده شود تا انسان‌ها در مبارزه با نفس آسان‌تر و روشن‌تر وارد معرکه شوند.

واژگان کلیدی: انسان، نفس، عقل، هوای نفس، عاطفه، حیات طیبه.

□ تاریخ دریافت: ۸۴/۱۰/۱۲ تاریخ پذیرش: ۸۴/۱۲/۲۵

□□ مدرس حوزه علمیه قم

مقدمه

انسان موجودی است دو بعدی؛ از یک سو به عالم بالا نظر دارد و از سوی دیگر به عالم سفلی؛ لذا برای انسان دو نوع حیات متصور است و باتوجه به این دو نوع حیات، آدمی دارای دو چهره نفسانی است: یکی نفس در مرتبه نازل آن، یعنی خود طبیعی که منشا غرایز حیوانی و «شهوت و غضب» و عامل جلب لذت و دفع ضرر است و وجود آن برای تامین حیات مادی ضروری است و تربیت اسلامی آن را هدایت و کنترل می‌کند؛ اما هرگاه از مسیر صحیح خارج شود، انسان را به کفر، ظلم، جهل، طغیان، حرص، حسد، بغل، نیرنگ، تکاثر، و سایر خصال ذمیمه و رذایل اخلاقی خواهد کشید و قرآن مجید از این حالت نفسانی با عنوان «نفس اماره» سخن می‌گوید: «ان النفس لامارة بالسوء ... (یوسف، ۵۳)؛ و گاه از آن با عنوان «مسئله» یاد می‌کند و «كذلك سولت لي نفسي» (طه، ۹۶) یعنی نفس من مرا به چنین نیرنگی واداشت (سولت از تسویل به معنای زینت دادن است).

چهره دیگر نفس همان لطیفه ربانی و بارقه الهی است که از آن به خود عالی نیز می‌توان تعبیر کرد و منشأ کمالات عقلی و علمی و عملی و گرایش‌هایی چون خداجویی، آرمانخواهی، عرفان، اخلاق، عدل، خودشناسی، احسان و ایثار و سایر فضایل می‌شود. حضرت امام (ره) اولین گام در «خودسازی» را شناخت همه جانبه نفس بیان می‌فرماید، به این معنا که اگر نفس به طور شایسته شناخته نشود، توفیق تهذیب و تزکیه نفس برای انسان میسر نخواهد شد.

باتوجه به اهمیت خودشناسی لازم است چند سطری درباره این موضوع اشاره شود. در روایات اسلامی به شناخت نفس توصیه فراوان شده و آن را سودمندترین معارف طریق خداشناسی، نشانه کمال عقل، بالاترین حکمت و نردبان صعود خوانده و جهل خویش را بدترین نوع جهل، خودفراموشی، گمراهی، تباهی و نادانی نسبت به همه چیز دانسته‌اند.

علی (ع) می فرماید: «افضل الحكمة معرفة الانسان نفسه» (طاهری، ۱۳۶۹، ص ۱۶). یا «افضل المعرفة معرفة الانسان نفسه» و نیز می فرماید: «من عرف نفسه فقد انتهى الى غاية كل معرفة و علم».

نیز «عجبت لمن يجهل نفسه كيف يعرف ربه».

همچنین «من لم يعرف نفسه بعد عن سبيل النجاة و خبط في الضلال و الجهالات» (مهدوی کنی، ۱۳۷۱، ص ۵۵).

لذا علی (ع) سرانجام کسانی را که در این وادی گام ننهند و به خودشناسی نپردازند هلاکت قطعی دانسته، می فرماید: «هلك امرؤ و لم يعرف قدره؛ آن کس که قدر خود شناخت هلاک خواهد شد» (صبحی صالح، ۱۳۹۵، قصار ۱۴۹).

شناخت کدام نفس لازم است؟

در این جا سوالی مطرح می شود و آن این است که کدام نفس است که معرفت آن مقدمه تهذیب و تزکیه و وسیله شناخت پروردگار است.

آیا مراد از نفس همان لطیفه و نفخه الهیه است که ملاک برتری انسان بر فرشتگان است و از آن تعبیر به «روح الله» می شود، که قرآن می فرماید: «ثم سواه و نفخ فيه من روحه؛ بعد اندام او را موزون ساخت و از روح خویش در او دمید» (سجده، ۹).

«فاذا سوتيه و نفخت فيه من روحي؛ هنگامی که کار او را به پایان رساندم، و در او از روح خود در او دمیدم» (حجر، ۲۹).

آیا مراد نفس ملهمه است که خداوند به آن سوگند یاد فرمود و فجور و تقوا را به او الهام کرده است که قرآن می فرماید: «و نفس و ماسواها فالههما فجورها و تقواها» (شمس، ۷ و ۸). این آیه از ارتباط نفس با خدا در بعد الهام پذیری سخن می گوید که زمینه ساز تحصیل فضیلت و تقواست؟

آیا مراد نفس اماره است که همواره انسان را به بدی فرمان می‌دهد که قرآن می‌فرماید: «و ما ابرئى نفسى ان النفس لامارة بالسوء الا ما رحم ربي ان ربي غفور رحيم؛ هرگز نفس خویش را تیرنه نمی‌کنم که نفس [سرکش] بسیار به بدی‌ها امر می‌کند، مگر آن که پروردگارم رحم کند که پروردگارم غفور و رحیم است» (یوسف، ۵۳).

آیا مراد نفس لوامه است که انسان را از فساد و تباهی باز می‌دارد و گناهکاران را سرزنش می‌کند، که قرآن می‌فرماید: «لا اقسام بيوم القيامة ولا اقسام بالنفس اللوامة؛ سوگند به روز رستاخیز و سوگند به نفس سرزنشگر» (قیامت ۱ و ۲). این آیه از محکمه وجدان با عنوان «لوامة» سخن می‌گوید که انسان را هنگام ارتکاب معصیت مورد سرزنش قرار می‌دهد و برخی آن را از جلوه‌های اخلاقی دانسته و روان‌شناسان آن را «من برتر» نامیده‌اند.

آیا مراد از نفس، نفس مطمئنه است که به ندای «ارجعى الى ربك راضية مرضية» مفتخر می‌شود، که قرآن می‌فرماید:

«يا ايها النفس المطمئنة ارجعي الى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي و ادخلي جنتي؛ ای نفس مطمئن و آرام! بازگرد به سوی پروردگارت که هم تو از او خشنود هستی و هم او از تو خشنود است، و داخل در زمره بندگان خاص من شو و در بهشتم گام نه» (فجر ۲۷-۲۸). این آیه بازگوکننده نفس و تسلیم و رضاست که در نتیجه قرب الهی و حرکت مشتاقانه انسان به سوی حق دست می‌دهد.

آیا نفس فانیه است که سرانجام طعم مرگ را می‌چشد، که قرآن می‌فرماید: «كل نفس ذائقة الموت؛ هرکسی مرگ را می‌چشد» (آل عمران، آیه ۱۸۵).

پاسخ سؤال مذکور این است که مقصود همه آن هاست، یعنی مجموعه‌ای که شخصیت انسان را می‌سازد و او را جامع نشأتین (ملکوت و ناسوت) قرار می‌دهد.

در مجموع نفس انسان از بعد ملکوتی اش نفخه الهیه است که در سیر صعود، به مقام نفس مطمئنه و راضیه و مرضیه می رسد و تا آن جا بالا می رود که به مرتبه «قاب قوسین او ادنی» مشرف می شود، که قرآن می فرماید: «ثمّ دنی فتدلی فکان قاب قوسین او ادنی»؛ پس نزدیک شد و بسیار نزدیک شد تا [در مقام تمثیل] فاصله او به اندازه دو کمان یا کم تر بود» (نجم، ۸ و ۹).

از بعد ناسوتی اش تا آن جا سقوط می کند که می فرماید: «... اولئک کالانعام بل هم اضل» (اعراف، ۱۷۹)؛ و آن قدر پست می گردد که قرآن می فرماید: «ثمّ ردناه اسفل سافلین؛ پس او را به پایین ترین مرحله بازمی گردانیم» (تین، ۵). بنابراین شناخت نفس در هر دو بعد آن لازم است تا در مقام تهذیب و تزکیه نفس، به مشکل بر نخورد.

با کدام نفس باید مبارزه کرد؟

در آیات و روایات تاکید فراوان به مبارزه و جهاد با نفس شده است. در این جا سؤالی مطرح می شود که با توجه به مراتب چندگانه نفس، مقصود کدام نفس است که مجاهده با آن ضروری و اجتناب ناپذیر خواهد بود.

پاسخ این است که معلوم است که با نفس ملهمه، لوامه و یا مطمئنه مبارزه نمی کنند؛ چون آن ها وسیله کمال انسانند. با نفسی باید مبارزه کرد که باعث فساد و تباهی انسان می شود و آن نفس اماره است که از درون به بدی فرمان می دهد؛ چنان که قرآن می فرماید: «و ما ابرئ نفسی انّ النفس لامارة بالسوء الاّ ما رحم ربی؛ هرگز نفس خود را تبرئه نمی کنم که نفس [سرکش] بسیار به بدی ها فرمان می دهد» (یوسف، ۵۳).

رسول گرامی اسلام مبارزه با نفس را «جهاد اکبر» نامیده و نفس را سخت ترین دشمنان خوانده است و در آیات و روایات و توصیه های اخلاقی و عرفانی و ادبیات ما، از آن نکوهشی بسیار شده و پیروی هوای نفس سرچشمه همه خطاها و گمراهی ها به شمار آمده است و سبب هلاکت و نابودی انسان می گردد. بنابراین هدف از مبارزه با نفس، نفس اماره است که البته باید نخست راه های مبارزه با آن را فرا گرفت و سپس در مقام عمل با

استعانت از خدای سبحان با آن مبارزه کرد. شاید از این طریق خدمتی به راهیان ره سیر و سلوک انجام گیرد. در این مقاله کوشش شده است تا راه‌های مبارزه با نفس با استناد به آیات و روایات نشان داده شود.

راه‌های عملی

علمای علم اخلاق و نویسندگان کتاب‌های اخلاقی که از قرآن و عترت الهام گرفته برای مبارزه با نفس و تهذیب و تزکیه آن راه‌های مختلفی ارائه داده‌اند که به چند نمونه آن در ذیل اشاره می‌شود:

الف) بعضی از نویسندگان محورهای اصلی مبارزه با نفس را در سه امر خلاصه کرده‌اند:

۱- ایمان به مبدأ و معاد:

اگر انسان در همه حال توجه به مبدأ و معاد داشته و این توجه از روی ایمان و اخلاص و معرفت باشد و از یاد مرگ و آخرت غفلت نکند، زمینه را برای رشد و نمای خودخواهی و مفاسد حاصل از آن را از بین می‌برد، و انسان را تسلیم فرمان خدا و اطاعت از او می‌نماید.

بنابراین، انجام دادن احکام الهی در تمام مراحل زندگی روزمره، با نیت خالص و فقط به منظور تقرب به خدا، بهترین و کامل‌ترین روش برای مهار کردن حس خودخواهی و مبارزه و غلبه بر نفس سرکش است.

۲- ایجاد تعادل در امیال:

اسلام با ارائه احکام و دستورهایی در قالب «شریعت» که حتی شامل جزئی‌ترین اعمال و رفتار انسان می‌شود، حدود مناسب هر میل و گرایش را تعیین نموده که اگر این محدوده رعایت شود، از هرگونه افراط و تفریط جلوگیری به عمل می‌آید.

بنابراین التزام به احکام شرع در تمام زمینه ها، در واقع راه حل عملی برای ایجاد تعادل در بین امیال گوناگون و جلوگیری از رشد بی رویه خودخواهی و هواهای نفسانی (نفس اماره) است.

۳- مبارزه مستقیم با مظاهر خودخواهی و نفسانی.

اسلام در تعالیم خود به طور مستقیم، با آثار و مظاهر خودخواهی و هواهای نفسانی به مبارزه ای جدی و همه جانبه می پردازد. به عنوان مثال، اسلام با صفاتی از قبیل، حسد، خودخواهی، جاه طلبی، کینه توزی، خود برترینی ... و به طور کلی با نفس اماره به شدت مبارزه می کند، حتی به مومنین توصیه می فرماید که پا روی نفس اماره بگذارند و بدی دیگران را با نیکی پاسخ دهند. «ادفع بالتی هی احسن». مراعات همین اصل در تضعیف هواهای نفسانی بسیار مؤثر و راهی عملی در مبارزه پیگیر با آن است.

ب) بعضی از بزرگان علم اخلاق برای مبارزه با نفس و تهذیب آن، راه های را ارائه فرمودند، که عبارتند از:

۱- **پیشگیری:** رعایت بهداشت روانی و پیشگیری از گناه و اخلاق زشت بهترین و سهل ترین مراحل تهذیب نفس می باشد؛ زیرا نفس در ابتدا به ظلمت گناه آلوده نشده و از نورانیت و صفای فطری برخوردار است و برای انجام دادن کارهای نیک آمادگی بیش تری دارد. طبعاً بهترین دوران برای تهذیب و مبارزه با نفس دوران نوجوانی، جوانی حتی کودکی است، زیرا پیشگیری از گناه و عادت به مراتب آسان تر است. اگر انسان مرتکب گناه شد و اخلاق زشت را پایه گذاری کرد و شیطان را بر نفس خویش راه داد، ترک گناه حتماً برایشان دشوارتر خواهد بود. شیطان و نفس اماره می کوشند ارتکاب یک یا دو بار گناه را کوچک و بی اهمیت جلوه دهند تا بدین وسیله نفوذ یابند و نفس را به گناه معتاد سازند که در آن صورت ترک عادت بسیار دشوار خواهد بود.

علی (ع) فرمود: «بر هوای نفس غلبه کن، قبل از این که نیرومند گردد، که اگر قوی شد تو را مسخر می‌سازد و به هر طرف که بخواهد می‌کشد. در آن صورت نمی‌توانی در برابرش مقاومت نمایی» (طاهری، ۱۳۶۹، ص ۱۰۱).

۲- **ترک دفعی:** اگر نفس به گناه آلوده شد، نوبت به پاکسازی می‌رسد. پاکسازی را به چند طریق می‌توان شروع کرد که بهترین آن‌ها انقلاب درونی و ترک دفعی و کلی است. انسانی که به ردائل اخلاقی آلوده شد، می‌تواند به سوی خدا بازگردد و توبه نماید و قلب را از آلودگی به گناه پاکیزه و نفس اماره را مغلوب گرداند و زمام نفس را برای همیشه در اختیار گیرد.

این انقلاب درونی گاهی بر اثر یک جمله کوتاه از یک گوینده و استاد وارسته خودساخته، از مرشد الهی تهذیب شده، وقوع یک حادثه غیرعادی، شرکت در مجالس موعظه و دعا، شنیدن یک آیه و روایت و یا تفکر و اندیشه کوتاه برای انسان حاصل می‌شود. گاهی یک حادثه کوچک همانند یک جرعه قلب را دگرگون و روشن می‌سازد. افراد زیادی که بدین وسیله دست از گناه کشیده‌اند در تهذیب نفس توفیق یافته‌اند و در طریق سالکین قرار گرفته‌اند، مانند بشر حافی، فضیل ایاز. علی (ع) فرمود: «بهترین عبادت‌ها غلبه و ترک کردن عادت‌هاست».

۳- **ترک تدریجی:** اگر همت و توان ترک دفعی گناهان را نداریم، می‌توانیم تصمیم بگیریم این عمل را تدریجاً انجام دهیم. نخست به عنوان آزمون از ترک یک یا چند گناه آغاز کنیم و آن قدر ادامه دهیم تا بر نفس اماره پیروز گردیم و ریشه آن گناه را قطع نماییم، و همین عمل را درباره گناهان دیگر تاپیروزی نهایی ادامه می‌دهیم. در نتیجه با ترک هر گناهی نفس اماره تضعیف و قدرت و توان ما نسبت به ترک گناه و تهذیب نفس بیش تر می‌گردد، زیرا هر شیطانی که بیرون رود فرشته‌ای جایگزین می‌شود و هر نقطه سیاه گناهی که از صفحه دل زایل گردد، به همان مقدار بر سفیدی و نورانیتش افزون خواهد شد، و با تلاش و کوشش می‌توان شیطان را از خانه دل بیرون راند. و نفس اماره را

مهار کرد و خانه دل را به خدا و فرشتگان مقرب او اختصاص داد. «والذین جاهدوا فینا لنهدینهم سبلنا» (عنکیوت، ۶۹).

ج) یکی دیگر از استادان فن راه هایی را برای مبارزه با نفس و تزکیه و تهذیب بیان فرمودند که سبب و وسیله کسب فضائل و دوری از رذایل و راه رسیدن به سعادت و رستگاری و کمال انسان خواهد بود که فهرست اهم آن عناوین عبارتند از:

۱. خودشناسی؛
۲. خودآگاهی و احساس مسؤولیت (یقظه)؛
۳. خداآگاهی (تذکر)؛
۴. سیر در آفاق و انفس (تفکر و تدبیر)؛
۵. دوستی و دشمنی برای خدا؛
۶. علم به شرایع و احکام؛
۷. انتخاب دوستان صالح؛
۸. پرهیز از محرّمات (غیبت، دروغ، سخن چینی، تهمت، مسخره کردن، ...)
۹. عمل به مستحبات و ترک مکروهات؛
۱۰. توبه و استغفار؛
۱۱. انجام دادن واجبات؛
۱۲. مراقبه، مراقبه، محاسبه و معاتبه؛
۱۳. غیبت و اخلاص؛
۱۴. ریاضت و مجاهدت با نفس؛
۱۵. خدمت به بندگان خدا؛
۱۶. توکل و اعتماد به خدا؛
۱۷. خوشرفتاری با مردم (صله رحم، عیادت بیمار، رعایت حقوق و حفظ حریم دیگران، عفو و اغماض، وفای به عهد و ...)

۱۸. رعایت آداب و سنن در تمام شؤون زندگی فردی و اجتماعی.

مراحل مبارزه با نفس

عارفان و صاحبان سیر و سلوک برای مبارزه بانفس مراحلی را ذکر کرده اند که آن مراحل باید یکی پس از دیگری طی شود. امام راحل در کتاب «اربعین» خود برای مبارزه با نفس مراحل هشتگانه را مطرح فرمودند که عبارت است از:

۱- **یقظه**: یقظه یعنی بیداری و تنبه و خروج از غفلت و خودفراموشی که بدون آن آدمی هیچ گاه به فکر تزکیه و خودسازی نخواهد افتاد. یقظه یعنی بیداری از خواب غفلت و احساس مسؤولیت به این که جهان و انسان بیهوده آفریده نشده است، که فرمود: «افحسبتم انما خلقناکم عبثاً و انکم الینا لاترجعون؛ آیا گمان می کنید که ما شما را بیهوده آفریده ایم و شما به ما باز نمی گردید؟!» (مؤمنون، ۱۱۵).

نیز فرمود: «... ربنا ما خلقت هذا باطلا؛... پروردگارا! این همه آسمان و زمین و این دستگاه باعظمت را بیهوده و باطل نیافریدی» (آل عمران، ۱۹۱).

علی (ع) می فرماید: «اما من دالك بلول ام لیس من نومك یقظة... و کیف ما یوقظک خوف بیات نعمة و قد تورطت بمعاصیه مدارج سطواته فتدا و من دای الفترة فی قلبك بعزيمة و من کري الغفلة فی ناظرک بیقظة... آیا درد تو را بهبودی و خواب تو را بیداری نیست؟!... پس چگونه ترس شیخون خشم الهی تو را بیدار نمی کند و حال آن که بر اثر نافرمانی از دستورهای او به مدارج قهر و غضب او در افتاده ای! پس سستی خود را به تصمیم و قاطعیت، و خواب و غفلت را به بیداری و حرکت در میان کن...» (صباحی صالح، ۱۳۹۵، خطبه ۲۲۳).

آن حضرت در جای دیگر فرمود: «الیقظة نور، الیقظة استبصار، الیقظة فی الدین نعمة علی من رزقه؛ بیداری نور است، بیداری بینایی و بصیرت است، بیداری و آگاهی در دین نعمتی است بر کسی که [این بیداری] به او روزی شده است» (محدث، ۱۳۶۱، ص ۴۳۱).

نیز فرمود: «أياك و الغفلة ففيها تكون فسارة القلب؛ زنهار از غفلت که قساوت قلب تنها در بستر غفلت نشو و نما می کنی.» (مهدوی کنی، ۱۳۷۱، ص ۶۳).

امام سجاد از (ع) غفلت به خدا پناه می برد، و می فرماید: «اللهم اني اعوذ بك من الكسل و الفشل و اهم و الجبن و البخل و الغفلة.» (جمله ای از دعای ابو حمزه ثمالی)؛ ولی بسیاری از مردم تا هنگام مرگ از خواب غفلت بیدار نمی شوند:

«الناس نيام، اذا ماتوا انبتوها؛ مردم در خوابند وقتی مردند بیدار می شوند.»

چه فایده که هشیاری پس از مرگ موجب ندامت و حسرت است و خداوند انسان ها را از چنین روزی بیم می دهد، که فرمود: «و اندرهم يوم الحسرة اذ قضى الامر و هم في غفلة؛ بیم ده آنان را از روز حسرت؛ آن هنگام که کار از کار گذشته و آن ها در غفلت فرو رفته اند.» (مریم، ۳۹).

حضرت امام (ره) می فرماید: «... منزل اول انسانیت یقظه است و آن بیدار شدن از خواب غفلت و هشیار شدن از سکر طبیعت است و فهمیدن این که انسان مسافر است و هر مسافر زاد و راحله می طلبد و راحله انسان خصال خود انسان است.» (خمينی، ۱۳۶۸، ص ۸۶).

۲- تفکر و تدبیر: دومین مرحله تهذیب و مبارزه با نفس تفکر است. نقطه آغازین اندیشه عبارت است از دقت و تدبیر و نظر در آفاق و انفس. تفکر در آثار خدا و نعمت های او که توجه به آن ها نفس را خاضع و به سپاس و اوست دارد و نیز اندیشیدن انسان به سرنوشت خویش و وظیفه ای که در برابر خدا دارد و این که هدف از زندگی دنیوی چیست، مقصد نهائی حیات کجاست، و برای وصول به آن مقصد چه باید کرد.

در روایات از تفکر بهترین عبادت و طریق علم و عمل و نیل به سعادت و درجات عالی یاد شده است.

حضرت علی (ع) می فرماید: «الاعمل كالتفكر؛ هیچ عملی همچون تفکر و اندیشیدن نیست.» (صبحی صالح، ۱۳۹۵، قصار ۱۱۳)

نیز در مقام نصیحت به فرزندش امام حسن مجتبی (ع) می‌فرماید: «لعبادة كالتفكر في صفة الله؛ هیچ عبادتی مانند تفکر در مصنوعات و آثار خدا نیست».

نیز آن حضرت می‌فرماید: «تَبَّه بالتفكر قلبك؛ به وسیله تفکر قلب و دل خود را بیدار کن».

امام صادق (ع) فرمود: «والفكرة مرآة الحسنات و كفارة السيئات و ضياء القلوب و فسحة الخلق و اصابة في صلاح المعاد و اطلاق على العواقب و استزادة في العلم و هي خصلة لا يُعبد الله بمثلها قال رسول الله (ص) فكرة ساعة خير من عبادة سنة و لا ينال منزلة التفكر الا من قد خصه الله بنور المعرفة و التوحيد؛ فکر و اندیشه، آینه خوبی‌ها و پوشاننده بدی‌ها و روشنی بخش دل‌ها و موجب خوشخویی، و سعه صدر می‌شود. به وسیله تفکر، انسان به صلاح روز رستاخیز و پایان کارش آگاه می‌شود و بر علم و دانشش افزوده می‌گردد و هیچ عبادتی بالاتر از تفکر نیست. رسول خدا (ص) فرمود: یک ساعت تفکر بهتر از یک سال عبادت است و تنها کسانی به این مقام می‌رسند که خداوند آنان را به نور معرفت و توحید و یزگی داده باشد». نیز فرمود: «التفكر يدعوا الى البر و العمل به؛ تفکر انسان را به نیکی و نیکوکاری دعوت می‌کند».

امام هشتم (ع) فرمود: «ليس العبادة بكثرة الصلوة و الصوم، اما العبادة التفكر في امر الله عز و جل؛ عبادت آن نیست که انسان زیاد نماز گزارد و فراوان روزه بگیرد، بلکه عبادت تفکر در امر خداوند عز و جل است» (مهدوی کنی، ۱۳۷۱، ص ۷۳).

۳- عزم: مرحله سوم تهذیب و مبارزه با نفس عزم است، یعنی تصمیم و اراده بر انجام دادن واجبات و ترک محرمات و جبران مافات و پایداری و استقامت در راه حق و حقیقت. انسان بدون عزم و اراده و تصمیم به هیچ یک از مقامات نخواهد رسید. خداوند پیامبران برگزیده خود را به عنوان اولی العزم نام برده و پیامبرش را به صبر و پایداری چون آنان فرا خوانده است: «فاصبر كما صبروا اولوا العزم من الرسل» (احقاف، ۳۵).

حضرت امام (ره) درباره عزم چنین می فرماید: «عزم جوهره انسانیت و میزان امتیاز انسان است و تفاوت درجات انسان به تفاوت درجات عزم او است و عزمی که مناسب با این مقام است عبارت است از عزم بر ترک گناه و معاصی و فعل واجبات و جبران آنچه از او فوت شده در ایام حیات و بالاخره عزم بر این که ظاهر و صورت خود را انسان عقلی و شرعی نماید و انسان شرعی عبارت از آن است که موافق مطلوبات شرع رفتار کند و ظاهرش ظاهر رسول الله (ص) باشد و تأسی به آن بزرگوار بکند در جمیع حرکات و سکنات و در تمام افعال و تروک» (خمینی، ۱۳۶۸، ص ۷).

۴- **مشارطه:** یکی از مراحل حساس خودسازی و مبارزه با نفس در مسیر سالکان الهی الله «مرباطه» است که بدون عبور از آن نقطه راه تکامل به نتیجه نمی رسد. مرباطه در لغت به معنای «به یکدیگر پیوستن» و در اصطلاح اهل سلوک به معنای «به خود پیوستن»، «مراقب خود بودن» و «پیوسته نگران احوال خویشتن» است.

مرباطه دارای چهار مرحله است که یکی از آن ها «مشارطه» است. مشارطه که آن را «معاهده» نیز می گویند، عبارت است از: شرط و تعهد انسان بر ترک معصیت و انجام دادن تکالیف و ادای وظایف و ایفای مسؤولیت ها و پای بندی به عهد پیمانی که بسته است. در قرآن بر التزام به تعهدات که بالاترین آن ها تعهد به خداست، تاکید فراوان شده است. از جمله: «اوفوا بعهدالله اذا عاهدتم»؛ (نحل، ۹۱)؛

«اوفوا بعهدالله ان العهد كان مسوولا» (اسراء، ۳۴).

حضرت امام درباره مشارطه چنین می فرماید: «مشارطه آن است که در اول روز مثلاً با خود شرط کند که امروز برخلاف فرموده حق تبارک و تعالی رفتار نکند و این مطلب را تصمیم بگیرد و معلوم است که یک روز خلاف نکردن امری خیلی سهل و آسان است و انسان براحتی می تواند از عهده آن بر آید.» (خمینی، ۱۳۶۸، ص ۸).

۵- **مراقبه:** مرحله دوم از مراحل مرباطه «مراقبه» است یعنی انسان پس از آن که با خود عهد و پیمان بست که خلاف نکند، باید در تمام اوضاع و احوال مراقب خود باشد.

مبادا بر اثر غفلت و سهل‌انگاری عهد و پیمانی که بسته است، بشکند و به وسوسه‌های شیطان و نفس اماره دل بسپارد.

حقیقت مراقبت آن است که هیچ‌گاه خدای را فراموش نکنیم و به اعمال و اذکاری که ما را به یاد خدا وامی دارد مداومت داشته باشیم و به هرکاری رنگ خدایی بزنیم. گویند: هنگامی که زلیخا با یوسف خلوت کرد و او را به خود می‌خواند، ناگهان چشمش به بتی افتاد که در آن حجره قرار داشت. بی‌درنگ برخاست و پرده‌ای روی آن افکند. یوسف به او گفت: تو از مراقبت جمادی شرم داری، پس چگونه من از مراقبت خداوند جبار شرم‌منده نباشم؟! (مهدوی کنی، ۱۳۷۱، ص ۳۵۲).

علی (ع) می‌فرماید: «اجعل نفسک علی نفسک رقیباً» (آمدی، ۱۳۶۰، ص ۲۳۵).
یا می‌فرماید: «ببینی ان یكون الرجل مهیناً علی نفسه، مراقباً قلبه، حافظاً لسانه؛ سزاوار است که انسان بر خویش اشراف داشته و همیشه مراقب قلب خود و نگهدار زبان خویشتن باشد» (همان، ص ۳۹۳).

حضرت امام (ره) می‌فرماید: «انسان باید مثل طیب و پرستار مهربان از حال خود مواظبت نماید و مهار نفس سرکش را از دست ندهد که به مجرد غفلت مهار بگسلد و انسان را به خاک مذلت و هلاکت کشاند و در هر حال به خدای پناه برد از شر شیطان و نفس اماره» (خمینی، ۱۳۶۸، ص ۲۳۸).

۶- محاسبه: «محاسبه» یعنی حسابرسی و بازنگری نسبت به گذشته و تعهد نسبت به آینده.

محاسبه آن است که انسان هر روز از خود حسابرسی کند که چه طاعتی یا معصیتی مرتکب شده است. اگر طاعتی داشته بر آن بیفزاید و اگر گناهی مرتکب شده در جبران آن بکوشد. همان‌طور که در صبحگاهان با خویش عهد و پیمان می‌بندد، ساعتی را نیز برای محاسبه و بازنگری در اعمال روزانه در نظر بگیرد. مرحوم نراقی می‌نویسد:

«قد ورد في الاخبار ان العاقل ينبغي ان يكون له اربع ساعات، ساعة يناجي فيها ربه و ساعة يحاسب فيها نفسه و ساعة يتفكر في صنع الله و ساعة يخلوا فيها للمطعم و المشرب؛ سزاوار است که انسان خردمند برای خود چهار ساعت معین کند که یکی از آن ساعات حسابرسی و بازنگری در اعمال روزانه است، مناسب است که ساعت محاسبه شامگاهان پیش از خواب باشد تا انسان کاملاً از سود و زینان و دخل و خرج روزانه آگاه گردد» (نراقی، ۱۳۸۳، ص ۹۹).

بسیاری از مردم بر اثر غفلت ماه ها و سال ها به حساب خود نمی رسند؛ گویی اصلاً کاری نکرده اند، غافل از این که خداوند برای هر فردی پرونده ای ترتیب داده و روز قیامت این پرونده مورد بررسی قرار می گیرد: «اقرأ کتابک کفی بنفسک الیوم علیک حسیباً؛ [این همان نامه اعمال اوست، به او می گوئیم:] کتابت را بخوان! کافی است که امروز خود حسابگر خود باشی» (اسراء، ۱۴).

موضوع محاسبه به قدری دقیق است که حتی از تصمیمات و نیت های قبلی انسان نیز پرسش می شود.

«... ان تبدوا ما فی انفسکم او تحفوه بحاسبکم به الله؛... اگر آنچه را در دل های تان هست آشکار یا پنهان کنید خداوند طبق آن شما را مورد محاسبه قرار خواهد داد.» (بقره، ۲۸۴).

امیرالمؤمنین، علی (ع) می فرماید: «عباد الله احذروا يوماً تفحص فیہ الاعمال و یكثر فیہ الزلزال و تشیب فیہ الاطفال، اعلموا عباد الله ان علیکم رصداً من انفسکم و عیوناً من جوار حکم و حفاظ صدق یحفظون اعمالکم، و عدد انفسکم، لا یستترکم منهم ظلمة لیل داج و لا یکنکم منهم ذورتاج و ان غداً من الیوم قریب؛... بندگان خدا، بر حذر باشید از روزی که اعمال مورد بررسی قرار می گیرند و لرزش ها و تنش ها فراوان است و کودکان [از ناراحتی] پیر می شوند: [یوماً یجعل الولدان شیئاً] ای بندگان خدا! بدانید که مراقب هایی از خودتان بر شما گماشته شده و دیده بانانی از اعضای پیکرتان ناظر شما هستند: [یوم تشهد علیهم السنثم و ایدیهم و ارجلهم بما کانوا یعملون] و نیز بدانید که حسابگران راستگو اعمال شما

را ثبت می‌کنند و حتی نفس‌هایتان را ننگه می‌دارند، نه ظلمت شب تاریک شما را از آن‌ها پنهان می‌دارد و نه درهای محکم و بسته [هر کجا باشید به همراه شما هستند] و برآستی فردا به امروز نزدیک است...» (آمدی، ۱۳۶۰، خطبه ۱۰)

روز قیامت پنجاه موقف دارد که هر موقفی هزارسال طول می‌کشد و در هر موقفی از چیزی پرسش می‌کنند.

امام صادق (ع) می‌فرماید:

«الافحاسبوا انفسکم قبل ان تحاسبوا فان فی القيامة خمسين موقفاً کل موقف مثل الف سنة مما تعدون ثم تلا هذه الآية «... فی يوم کان مقداره خمسين الف سنة...» ای انسان! پیش از آن که شما را مورد محاسبه قرار دهند، خودتان به حسابتان رسیدگی کنید، زیرا در قیامت پنجاه موقف است که هر موقفی هزارسال طول می‌کشد سپس این آیه را تلاوت فرمود: ... روزی که مقدار آن پنجاه هزار سال است...» (مهدوی کنی، ۱۳۷۱، ص ۳۶۰)

رسول خدا (ص) در یکی از وصایای خود به ابوذر فرمود:

«ای اباذر! پیش از آن که مورد محاسبه قرار گیری به حساب خود رسیدگی کن، زیرا این کار حساب قیامت تو را آسان می‌کند و قبل از آن که تو را ارزیابی کنند خود را ارزیابی کن و خویش را برای روز قیامت که در آن روز هیچ چیز پنهان نمی‌ماند، آماده کن... ای اباذر! هیچ کس از پرهیزکاران محسوب نمی‌شود، جز این که نفس خود را محاسبه کند، سخت تر از حسابرسی شریک از شریک خود، تا در نتیجه این محاسبه بداند که خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها و پوشیدنی‌هایش از کجاست. آیا از حلال به دست آورده است یا از حرام. ای اباذر! کسی که به قوانین و مقررات الهی اعتنا نکند و پروا نداشته باشد که از چه راهی مال کسب می‌کند، خدا هم باک ندارد که از چه راهی او را وارد جهنم کند» (همان، ص ۳۶۲).

در حدیث دیگر فرمود: «حاسبوا انفسکم قبل ان تحاسبوا و زونا قبل ان توزنوا تجهزوا للعرض الاکبر؛ پیش از آن که به حساب شما برسند، خود حسابگر خویش باشید و قبل از

این که اعمال شما را بسنجند، اعمال خود را وزن کنید و برای روز قیامت خویشتن را آماده سازید» (ژاله فر، ۱۳۷۹، ص ۱۳).

امام هفتم، حضرت موسی بن جعفر، می فرماید: «از ما نیست کسی که هر روز نفس خود را به محاسبه نکشد. اگر عمل نیک انجام داده بر آن بیفزاید و اگر کار زشتی مرتکب شده از خدا آمرزش بخواهد و به سوی او بازگردد؛ یا هشام! ایس منا من لم يحاسب نفسه في كل يوم فان عمل حسناً استزاد منه و ان عمل سيئاً استغفر الله منه و تاب اليه» (حرانی، ۱۳۶۳، ص ۲۹۲).

۷- **تذکر:** یعنی به یاد عظمت پروردگار بودن و نعمت های او را متذکر شدن و توجه داشتن به این که انسان در محضر خداست و باید از گناه بپرهیزد، و بدانند در هر حال خدا با اوست، که قرآن می فرماید: «يا ايهاالذین امنوا اذکروا الله ذکراً کثیراً؛ ای کسانی که ایمان آورده اید! خدا را زیاد یاد کنید» (احزاب، ۴۱).

در جای دیگر می فرماید: «الذین یدکرون الله قیاماً و قعوداً و علی جنوبهم؛ آنان که خدا را در همه حال یاد می کنند؛ چه در حال قیام و چه در حال نشستن و چه در حال خوابیدن و استراحت...» (آل عمران، ۱۹۱).

چنین بنده ای مسؤولیت و بندگی خویش را در برابر پروردگار فراموش نمی کند، زیرا هرکس خدا را فراموش کند، خود را فراموش کرده و از خود بیگانه شده و در وادی غفلت سرگردان خواهد شد. نقطه مقابل تذکر، غفلت و فراموشی است که موردنکوهش قرار گرفته است.

قرآن می فرماید: «ولاتکونوا کالذین نسواالله فانسهم انفسهم؛ همانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و خداوند خودشان را از یادشان برد» (حشر، ۱۹).

در روایات به مسأله ذکر تاکید فراوان شده است که در این مورد به برخی از سخنان حضرت علی (ع) اشاره می شود: «افیضوا فی ذکر الله فانه احسن الذکر؛ دائماً به یاد خدا باشید که بهترین ذکرهاست» (صبحی صالح، ۱۳۹۵، خطبه ۱۱۰).

در جای دیگر می‌فرماید: «ان الله سبحانه و تعالی جعل الذكر جلاءً للقلوب؛ خداوند یاد خویش را وسیله پاکی و صفای دل‌ها قرار داده است» (همان، خطبه ۲۲۲) نیز می‌فرماید: «و ان للذكر لاهلاً اخذوه من الدنيا بدلاً فلم تشغلهم تجارة و لا بيع عنه ...؛ بدرستی که یاد خدا اهلی دارد که آن را به جای زرق و برق دنیا برگزیده‌اند و هیچ تجارت و داد و ستدی آن‌ها را از یاد او بازنمی‌دارد» (همان).

در خطبه همام درباره یکی از ویژگی‌های پرهیزکاران می‌فرماید: «... یصبح و همه الذکر؛ ... از نشانه‌های پرهیزکاران این است که شب را به روز می‌آورند و تمام فکرشان یاد خدا است» (همان، خطبه ۱۹۳).

۸- معاتبه یعنی انتقاد از خویشتن.

پس از فراغت از محاسبه و بازنگری در اعمال روزانه و دادخواهی انسان از خود در محکمه وجدان و مقصر شناختن خود، نوبت به «معاتبه» یعنی انتقاد از خود می‌رسد.

در این مرحله انسان باید شخصاً خود را مورد عتاب و خطاب و سرزنش قرار بدهد و بدین وسیله خویشتن را برای جبران نواقص و رفع رذایل آماده سازد.

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «من ذمّ نفسه اصلحها و من مدح نفسه ذبحها؛ هر کس از خود بدگویی و انتقاد کند خود را اصلاح کرده و هر کس خودستایی نماید خویش را تباه کرده است».

نیز آن حضرت می‌فرماید: «... طوبی لمن شغله عیبه عن عیوب الناس...؛ خوشا به حال آن که عیب‌هایش او را از عیوب دیگران (مردم) باز دارد» (همان، خطبه ۱۷۶).

یعنی آن قدر گرفتار عیوب خود باشد که فرصت پرداختن به عیب‌های مردم را نداشته باشد.

نیز می‌فرماید: «من لم یسنّ اضعاءها؛ کسی که نفس خود را سیاست و تأدیب نکند آن را تباه کرده است» (محدث، ۱۳۶۱، ص ۳۸۹).

نتیجه گیری

حاصل و خلاصه مقاله این است که، پس از طرح موضوع و تبیین اقسام نفس و این که در رسیدن به کمالات شناخت نفس با همه مراتبی که دارد، لازم است و مبارزه تنها با نفس اماره مورد نظر می باشد. در مبحث نخست راه های مبارزه با نفس بررسی شد و با استناد به آیات و روایات روشن و مبرهن گردید. در مبحث بعدی به تشریح مراحل مبارزه که در این مقاله به مراحل هشتگانه ای که امام راحل در کتاب از بعین خود آورده بود اشاره گردید. بدیهی است که این راه ها با پیگیری و استدامت، مفید خواهد بود؛ و آلاً با مبارزه ای مقطعی و موقت نمی توان به نتیجه رسید، و چه بسا نفس در صدد تلافی ایام ریاضت و مبارزه برآید و انسان را بیش از پیش ساقط کند.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. آمدی، عبدالواحد، شرح غرر آمندی، ج ۲، تهران، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۶۰ ش.
۳. امینی، ابراهیم، خودسازی یا تزکیه و تهذیب نفس، قم، انتشارات شفق، ۱۳۶۸ ش.
۴. حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، تهران، انتشارات علمیه اسلامی، ۱۳۶۳ ش.
۵. خمینی، روح الله، چهل حدیث (اربعین حدیث)، تهران، نشر فرهنگی رجاء، ۱۳۶۸ ش.
۶. زاله فر، تقی، معرفه النفس، زنجان، نشر رزنگار، ۱۳۷۹ ش.
۷. صبحی صالح، نهج البلاغه، بیروت، انتشارات هجرت، ۱۳۹۵ ق.
۸. محدث، جلال الدین، فهرست موضوعی شرح غرر، ج ۷، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۶۱ ش.
۹. مهدوی کنی، محمد رضا، نقطه های آغاز در اخلاق اسلامی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۱ ش.
۱۰. نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات، ج ۳، النجف الاشرف، مطبعه النجف، ۱۳۸۳ ق- ۱۹۶۳ م.